

# Contrôle d'entraînement bateaux courts J15 à Séniors

Mercredi 11 Novembre 2020

Lieu :

Régates Maconnaise

389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny

71000 Macon

**Le transport est assuré par les parents, les horaires seront données ultérieurement par les entraineurs.**

Programme :

**Parcours chronométré de 4000 m : 2 fois 2000m avec un demi tour, réalisé en skiff ou deux sans barreur.**

Prévoir : clés de 10 et 13, vêtements chauds, bouteille d'eau

Contact : Axel Mirbel : 06 50 61 55 90



Samedi 28 Novembre 2020: test ergo au Creusot



**Bulletin d'inscription au Contrôle d'entraînement J15/S**

à déposer au club ou à envoyer par mail à [secretariat.cercle.aviron@gmail.com](mailto:secretariat.cercle.aviron@gmail.com)

pour le **MERCREDI 28 Octobre 2020 au plus tard**

Mon fils (fille) : \_\_\_\_\_

Année naissance : \_\_\_\_\_

Signature des parents :

- participera  
 ne participera pas